

6 τροφές για την υγεία των ματιών

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε την καλή, γενική υγεία των ματιών και η καλή διατροφή είναι ένα από αυτά. Ακολουθούν 6 από τα πιο ωφέλιμα τρόφιμα για τα μάτια...

Αρκετοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα μάτια τους, άλλα σημαντικότερα και άλλα πιο απλά. Παρακάτω θα δείτε 6 τροφές που κάνουν καλό στα μάτια και προλαμβάνουν ή εμποδίζουν παθήσεις που σχετίζονται με την όραση.

Υπάρχουν όμως πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προωθήσουμε την καλή, γενική υγεία των ματιών και η καλή διατροφή είναι ένα από αυτά. Μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη επαρκών θρεπτικών ουσιών, όπως η λουτεΐνη, τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα και το λυκοπένιο, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας κατά 25%. Και οι ειδικοί λένε ότι τα δυνητικά οφέλη δεν σταματούν εκεί.

Η καλή διατροφή επηρεάζει όλο το σώμα και τα ίδια τρόφιμα που μπορεί να έχουν προληπτικό χαρακτήρα για παθήσεις των ματιών, μπορεί να επιδρούν επίσης θετικά σε άλλα συστήματα του οργανισμού.

Ακολουθούν 6 από τα πιο ωφέλιμα τρόφιμα για τα μάτια...

Σέσκουλο, σπανάκι και κατσαρό λάχανο

Η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, είναι αντιοξειδωτικά που προστατεύουν και διατηρούν υγιή τα κύτταρα -και είναι άφθονα σε αυτά τα σκούρα, φυλλώδη

λαχανικά. Δρουν σαν «εσωτερικά γυαλιά ηλίου» που φιλτράρουν επιβλαβή κύματα. Και κάτι ακόμη: έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, που είναι καλή για τα μάτια.

Στρείδια

Η έλλειψη ψευδαργύρου έχει συσχετιστεί με μειωμένη όραση και κακή νυχτερινή όραση, καθώς και με τον καταρράκτη. Με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όμως, μπορείτε να εξασφαλίσετε πολλά οφέλη και να επιβραδύνετε την εξέλιξη της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, η οποία είναι μια συχνή πάθηση σε ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω.

Τα στρείδια είναι μια πλούσια πηγή ψευδαργύρου και αν δεν σας αρέσουν ιδιαίτερα, προτιμήστε τον αστακό, το σολομό, το βόειο κρέας ή το γάλα.

Βερίκοκα

Τα βερίκοκα είναι μια καλή πηγή β καροτίνης και λυκοπενίου, δηλαδή καροτενοειδών που μπορούν να βοηθήσουν την προώθηση της καλής όρασης. Το σώμα μετατρέπει τη βήτα καροτίνη σε βιταμίνη Α, η οποία αντιστέκεται στη βλάβη των κυττάρων και των ιστών, συμπεριλαμβανομένου του φακού του ματιού.

Το συνεχές οξειδωτικό στρες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη καταρρακτών ή να βλάψει την παροχή αίματος στα μάτια και να οδηγήσει σε εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Γλυκοπατάτες

Θα πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών που είναι πλούσια σε βιταμίνες C και Α -οι γλυκοπατάτες είναι υψηλά στη λίστα των τροφών για την υγεία των ματιών. Ένα φλιτζάνι γλυκοπατάτες έχει περισσότερο από την απαραίτητη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης Α. Παρόμοια οφέλη έχουν και τα καρότα.

Αυγά

Τα αυγά είναι ένα ακόμη τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε ψευδάργυρο. Είναι επίσης καλή πηγή ωμέγα 3 λιπαρών οξέων και λουτεΐνης. Δεν περιέχουν τόσο μεγάλες ποσότητες καροτενοειδών, όπως τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά που προαναφέραμε, αλλά το σώμα είναι σε θέση να απορροφήσει αυτά τα αντιοξειδωτικά καλύτερα, από τα αυγά.

Φύτρα σιταριού

Η βιταμίνη Ε μπορεί να επιβραδύνει την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο καταρράκτη. Είναι κορυφαία πηγή βιταμίνης Ε, όπως και άλλες νόστιμες τροφές, όπως τα αμύγδαλα, οι ηλιόσποροι, το φυστικοβούτυρο και η προαναφερθείσα γλυκοπατάτα.

Πηγή: clickatlife.gr